**Электромагнитные излучения таят серьёзную опасность**

М.Панова, корреспондент газеты "Неделя"

Ох уж эта человеческая страсть - "упаковать" свое жилище бытовой техникой под завязку. Чем больше агрегатов, тем лучше, "круче", комфортнее. А между тем есть такое понятие, о котором мы редко задумываемся, - "загрязнение жилого пространства электромагнитными излучениями"... Так сколько же здоровья может отнять у человека собственный дом, напичканный электрическими благами цивилизации? Или наши страхи сильно преувеличены?.. Я пригласила к себе в квартиру специалистов из Северо-Западного научного центра гигиены и общественного здоровья. Они-то и провели экспертизу жилья на электромагнитную безопасность.

Что показала экспертиза

Замеры электромагнитных полей показали: общий фон в моей квартире в три раза ниже санитарной нормы. Это значит, что у меня как минимум три повода для радости.

Во-первых, мне повезло с домом - он стоит вдали от радиолокаторов, телевышек, крупных и мощных трансформаторных подстанций и ЛЭП. Особенно меня пугают радиолокаторы: исследования российских ученых показали, что у людей, живущих в полукилометре от комплекса радиолокационных станций, в три раза больше расстройств центральной нервной системы.

Во-вторых, расположение моей квартиры - на третьем этаже пятиэтажного дома - тоже весьма удачное. Даже если на моем доме будет установлена базовая станция мобильной связи - крыши жилых домов используются для этого сплошь и рядом, - мое здоровье пострадает не так сильно, как у жителей последнего. Хотя утешение это слабое, от мощной базовой станции никакая этажность не спасет.

И еще довод в пользу третьего этажа. Скажем, у моих соседей с первого этажа через стенку, на улице, находится трансформаторная подстанция. А потому наверняка у них в квартире имеется зона, где электромагнитные излучения превышают допустимые нормы и могут способствовать возникновению болезней сердца, крови, иммунной и нервной систем. Особенно если жильцы, ни сном, ни духом не ведая об опасности (а электромагнитные излучения не имеют ни запаха, ни вкуса), поставят возле облучаемой трансформатором стенки кровать.

И еще о соседях по дому. Мне с ними тоже явно повезло. Судя по низкому уровню электромагнитных излучений в моей квартире, наверняка никто из них не занимается подпольным бизнесом с использованием электрооборудования большой мощности. Или не подпольным - например, мебельный цех или зал игровых автоматов в подвале дома способны причинить жильцам нешуточную головную боль в буквальном смысле слова.

Спальня

Поводы для радости у меня есть. А вот для спокойного сна - нет. Виновата моя кровать. Оказалось, спать на ней вредно для здоровья. Ни в коем случае в изголовье кровати не должна находиться розетка! А уж тем более с вечно воткнутым в нее шнуром от бра. Измерительные приборы показали, что именно этот провод облучает мою читающую голову на подушке магнитным полем 0,7 микротеслы. И это при том, что по международным стандартам риск для здоровья наступает при значениях, превышающих 0,2-0,3 микротеслы.

Кровать я срочно переставила. Но увы, далеко от розетки не получилось. И все же замеры утешили: на расстоянии полуметра от розетки и провода от бра излучение упало в четыре раза.

При выборе места для отдыха следует учитывать еще один важный момент. Это в зарубежном строительстве электропроводка в жилых помещениях кладется под потолком и экранируется. В России же проводку всегда монтировали на метровой высоте от пола. То есть на уровне головы сидящего человека. Поэтому место для дивана, кресла и кровати надо выбирать с учетом и этого факта тоже.

Теперь о моем телевизоре в спальне. Он от души порадовал. Излучения от экрана практически не фиксировались. А вот другой телевизор - на кухне - сильно огорчил: приборы уловили нешуточные уровни излучений. Это навело на размышления: а не в подвале ли собирали мой уважаемый "ящик"? Это факт общеизвестный: подлинный фирменный электроприбор - телевизор, компьютер - оснащен встроенной защитой от электромагнитных излучений, а контрафактный - никогда: дорого, однако!..

Кухня

Самыми "излучающими" приборами в квартире специалисты признают холодильники нового поколения "без инея" и СВЧ-печи. Ну-ка, а что "скажут" приборам мои холодильник и микроволновка?

Микроволновка оказалась "в норме". Хотя "норму" эту специалисты признают небезвредной для здоровья. И рекомендуют находиться от включенной СВЧ-печи на расстоянии больше полуметра. А также следить за чистотой и исправностью дверцы - при неплотном ее прилегании человек получает больший поток излучений. И помнить, что самое напряженное электромагнитное поле наблюдается в правом нижнем углу дверцы.

Холодильник мой сюрпризов тоже не преподнес. Да, излучение от него не назовешь безопасным для здоровья - в четыре раза выше допустимых 0,2 микротеслы. Но ведь это только если стоять с ним рядом! А на расстоянии полутора метров показатели магнитного поля сильно падают и вполне укладываются в санитарные нормы.

Тем не менее холодильник сильно вредит здоровью нашей семьи. Потому что обеденный стол стоит отнюдь не на безопасном расстоянии в полтора метра от холодильника, а впритык к его боку. И это значит, что как минимум два часа в день мы получаем небезопасные дозы магнитного излучения.

Кабинет

Мое рабочее место оказалось так же безграмотно организовано, как и место ночного отдыха. Главная ошибка та же - круглосуточно вставленные в розетки шнуры питания. А ведь держать в полной боевой готовности неработающую настольную лампу, принтер, компьютер - значит облучать себя электромагнитными полями от электропроводов. При этом уровни облучения отнюдь не безобидны. Например, провод от настольной лампы - не включенной, но со шнуром питания в розетке - излучал на мой локоть магнитное поле 0,7 микротеслы, а это трехкратное превышение допустимых норм.

Поразительно, но факт. Измерения показали, что работающий и неработающий, но включенный в розетку электроприборы дают практически одинаковое излучение.

Все, теперь беру за правило: шнуры всех неработающих электроприборов вынимать из розеток! А во время работы все провода отодвигать от себя как можно дальше.

А вот компьютер - насколько он ухудшает электромагнитную обстановку в доме? Оказалось, ненамного. Да и то по причине неграмотной его эксплуатации: ни монитор, ни процессор не были заземлены. Если же сделать заземление, то, как уверяют специалисты, излучения упадут в 5-10 раз.

Зачем мне нужно заземление

Заземление - основа основ электромагнитной безопасности. В заземлении нуждается не только компьютер, а все электроприборы без исключения. Бытовая техника, даже самая качественная, без заземления будет создавать большие электромагнитные поля.

В моем доме о заземлении электроприборов говорить не приходится. Дом советской постройки, оснащенный двухпроводной сетью без заземления. В родном отечестве такого жилья более 90 процентов. Только после 1985 года стали строить дома с трехпроводной, как на Западе, сетью, предполагающей заземление.

Что из этого следует? Переезжать в жилье, где имеется заземляющий провод. Или добиваться от управления местными кабельными сетями прокладки новых кабелей, с заземлением. И уже потом менять в своих подъездах и квартирах двухпроводную сеть на трехпроводную. А до тех пор никакие супермарки бытовой техники вас не спасут...